

๑๐๐ ปี
สถาปนา จักรวรรดิ



หนังสือ
คติธรรม
หลวงปู่ คำภา จันทะโยโก

TH | EN

นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa

ขอนอบน้อมแด่ พระผู้มีพระภาค
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

Homage to the Blessed One, the Worthy One,
the Perfectly Self-Awakened Buddha.



คำนำ

หนังสือคติธรรม หลวงปู่คำภา ทีฆายุโก ได้ประมวลหลักธรรมที่หลวงปู่ท่านได้ ยกขึ้นมาปรารภ ทั้งส่วนที่เป็นคำสอน คำกลอน (ผญา) คำเตือน และคำอวยพร ในวาระโอกาสต่างๆ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจในทางธรรมะ

Preface

The book Dhamma Teachings of Luang Pu Khampha Theekhayuko compiles the key principles of Dhamma that Luang Pu has previously spoken about. It includes his teachings, verses (Phaya), admonitions, and blessings given on various occasions, serving as a valuable resource for those interested in the path of Dhamma.

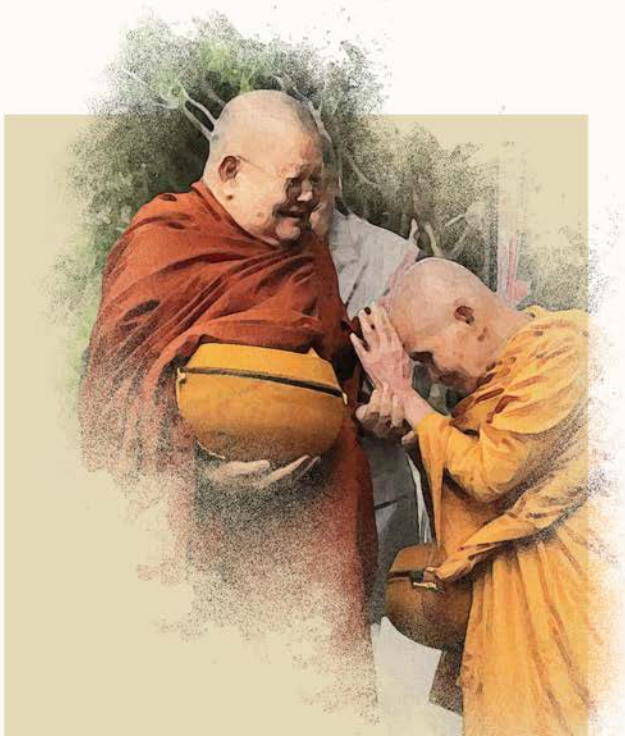
สารบัญ

รู้จักหลวงปู่คำภา	๐๙
ทำบุญให้ทาน	๒๘
รักษาศีล	๔๐
เจริญเมตตาภาวนา	๔๘
การจากมันเป็นธรรมดา	๖๖
ตั้งใจรับพร	๘๔
จากใจถึงใจ	๑๐๐



เนื่องด้วยความเคารพบูชาอย่างยิ่งในการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
ของหลวงปู่คำภา คณะศิษย์จึงได้น้อมนำคติธรรมคำสอน
มารวบรวมเป็นหนังสือเผยแพร่ เพื่อเป็นอาจารย์บูชา และ
เป็นอนุสรณ์สืบไป การจัดทำหนังสือเล่มนี้ได้รับคำอนุญาต
และความเห็นชอบจากองค์พ่อแม่ครูบาอาจารย์ หลวงพ่อ
กัณหา สุขกาโม แล้ว

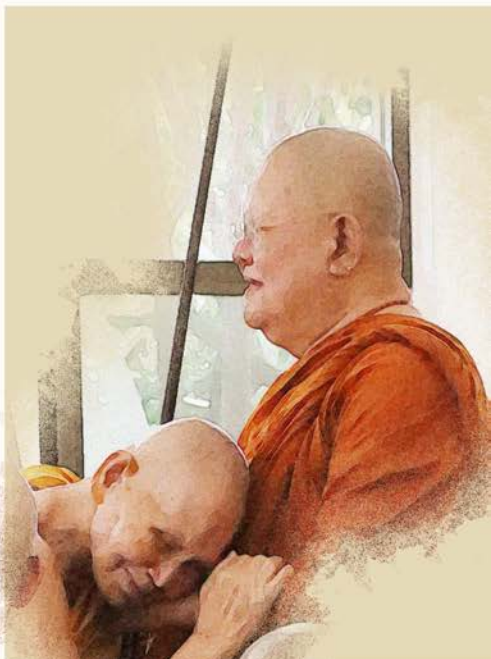
Out of profound reverence and devotion to the righteous
practice of Luang Pu Khampha, his disciples have compiled
his Dhamma teachings into this book for dissemination.
This serves as an act of *Ācariya-bhūjā* (teacher veneration)
and a lasting remembrance. The creation of this book has
been granted permission and approval by our revered
teacher, Luang Phor Gunhah Sukhakamo.



หากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดบกพร่อง
หรือไม่เหมาะสม คณะศิษย์
ผู้จัดทำกราบขออภัยมา ณ ที่นี้

ขอผลบุญกุศลที่เกิดจาก
หนังสือเล่มนี้จงเป็นพลวปัจจัย
ให้องค์หลวงปู่คำภา จิตฺตมาโยโก
มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง
อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกศิษย์
หลานศิษย์ตราบนานเท่านาน

คณะศิษย์เดือน มกราคม
พุทธศักราช ๒๕๖๔



If there are any errors or anything inappropriate in this book,
the disciples who compiled it sincerely apologize.
May the merits and wholesome deeds arising from this
book serve as a supporting force for Luang Pu Khampa
Theekhayuko, granting him good health and longevity so that
he may continue to be a guiding refuge for his disciples and
future generations for a long time to come.

The Disciples January, Buddhist Era 2564 (2021)

ประวัติช่วงต้นชีวิต ของหลวงปู่คำภา

หลวงปู่คำภา ที่มายุโก เกิดเมื่อวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๔๖๙ ณ บ้านคำแก้ง ตำบลเตย อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี บิดาชื่อ นายทา ขอบจิตร์ เป็นคนบ้านคำแก้ง ส่วนมารดาชื่อนางลุน ขอบจิตร์ เป็นคนบ้านโคกเท่อเล่ออำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี ทั้งสองแต่งงานกัน และมาอยู่ทำมาหากินที่บ้านคำแก้ง จนมีบุตรธิดาด้วยกันเจ็ดคน โดยหลวงปู่คำภาเป็น บุตรคนที่สอง

Early Life of Luang Pu Khampha

Luang Pu Khampha Theekhayuko was born on July 14, 1926, in Ban Kham Koeng, Toei Subdistrict, Muang Sam Sip District, Ubon Ratchathani Province. His father, Mr. Tha Chopchit, was a native of Ban Kham Koeng, while his mother, Mrs. Lun Chopchit, was originally from Ban Khok Thoe Loe, Kut Khao Pun District, Ubon Ratchathani Province. After their marriage, they settled in Ban Kham Koeng, where they made their living and raised a family. Together, they had seven children, with Luang Pu Khampha being the second child.

หลวงปู่เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่สี่ ที่โรงเรียนบ้านคำแก้ง
หนองจิก หลังจากนั้นท่านก็ไม่ได้เรียนต่อ น่าจะเป็นเพราะบิดา
ท่านเสียชีวิต เมื่อหลวงปู่อายุราว ๑๕-๑๖ ปี ตาของหลวงปู่
ก็ได้รับเอามารดา หลวงปู่กับน้องๆ ไปอยู่กับท่านที่บ้านโคก
เท่อเล่อ คงเหลือแต่พี่สาวที่ไม่ได้ไปด้วย

Luang Pu completed Grade 4 at Ban Kham Koeng Nong Chik School. After that, he did not continue his formal education, likely because his father passed away when Luang Pu was around 15-16 years old. Following this, his grandfather took in his mother, Luang Pu, and his younger siblings, bringing them to live with him at Ban Khok Thoe Loe. However, his elder sister did not join them and remained behind.

เมื่อหลวงปู่อายุได้ ๒๐ ปี ท่านก็ตัดสินใจเข้าร่วมกาสาวพัสตร์
เพื่อบวชแทนคุณตามประเพณีที่วัดบ้านคำแก้ง การบวชครั้งนี้
บวชได้ ๑ พรรษาก็ลาสิกขาบท โดยขณะที่หลวงปู่บวชอยู่นั้น
ตา มารดา น้องๆ และบรรดาญาติของท่านก็ได้ย้ายถิ่น
ที่อยู่จากบ้านโคกเท่อเล่อ ไปที่อำเภอพรรณานิคม จังหวัด
สกลนคร เนื่องจากหลวงปู่ท่านยังบวชอยู่จึงไม่ได้ย้ายตาม
ครอบครัวไป

At the age of 20, Luang Pu decided to enter the saffron robes and ordain as a monk to repay his gratitude, following traditional customs, at Wat Ban Kham Koeng. However, after spending one rainy retreat (vassa) in ordination, he left the monkhood. During his time as a monk, his grandfather, mother, younger siblings, and other relatives relocated from Ban Khok Thoe Loe to Phanna Nikhom District, Sakon Nakhon Province. Since Luang Pu was still in the monastery, he did not move with his family.

หลังจากที่ครอบครัวท่านย้ายไปได้เพียงหนึ่งปี มารดาของท่าน ก็เสียชีวิต หลังจากนั้น ตา อาและน้องสาวก็ทยอยเสียชีวิตไป ทีละคน เหลือเพียงน้องชายสองคนกับน้องสาวอีกหนึ่งคน เมื่อหลวงปู่ลาสิกขาแล้ว จึงตัดสินใจไปรับน้องๆ ที่จังหวัด สกลนคร เพื่อกลับมาอยู่ที่บ้านคำเก็ง แต่มีเพียงสองคนที่ตาม หลวงปู่กลับมาคงเหลือน้องชายคนหนึ่งแต่งงานมีครอบครัว ที่สกลนครและอยู่ที่นี่จนเสียชีวิต

หลวงปู่บวชเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ครั้งที่ ๒ เมื่อวัยกลางคน ศึกษาปฏิบัติธรรมได้ ๓ พรรษาก็ลาสิกขาออกมาดูแลครอบครัว ในช่วงที่ท่านเป็นฆราวาสอยู่นั้นท่านได้แต่งงาน ๔ ครั้ง มีบุตร ธิดารวมทั้งหมด ๙ คน ได้แก่

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ๑. นาย คำผาง วิจิพงษ์ | ๖. นาย ส้งวาลย์ ขอบจิตร |
| ๒. นาย คำพูน ขอบจิตร | ๗. นาง มณีรัตน์ หลุ่มทอง |
| ๓. นาย สมบูรณ์ ขอบจิตร | ๘. นาง ลุน จอมหงษ์ |
| ๔. นาง คำปุ่น ขอบจิตร | ๙. นาง หล้า ขอบจิตร |
| ๕. นาย หนูปาน ขอบจิตร | |

Just one year after his family relocated, Luang Pu's mother passed away. After that, his grandfather, uncle, and younger sister also passed away one by one, leaving only two younger brothers and one younger sister. When Luang Pu left the monkhood, he decided to travel to Sakon Nakhon to bring his siblings back to Ban Kham Koeng. However, only two of them returned with him. One of his younger brothers got married and started a family in Sakon Nakhon, remaining there until his passing.

Luang Pu entered the monastic life for the second time in middle age. He practiced Dhamma for three rainy retreats (vassa) before leaving the monkhood again to take care of his family. During his time as a layperson, he married four times and had a total of nine children, namely :

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. Mr. Kamphang Wijiphong | 6. Mr. Sangwan Chopchit |
| 2. Mr. Kamphun Chopchit | 7. Ms. Maneerat Lumthong |
| 3. Mr. Somboon Chopchit | 8. Ms. Lun Jomhong |
| 4. Ms. Kampun Chopchit | 9. Ms. La Chopchit |
| 5. Mr. Nupan Chopchit | |

รู้จักหลวงปู่คำภา ผ่านคำบอกเล่าของพระครูภัทรธรรมศิริ

พระครูภัทรธรรมศิริ (ดำรง สิริภทฺโท) เจ้าอาวาสวัดป่า
น้ำคำแก่ง ตำบลเตย อำเภอวังสามสี จังหวัดอุบลราชธานี
เจ้าคณะตำบลเขตสอง มหานิกาย สายวัดหนองป่าพง
สาขาที่ ๒๕ เป็นลูกพี่ลูกน้อง ฝั่งบิดาของหลวงปู่คำภา
ท่านได้ช่วยดูแล ให้คำแนะนำหลวงปู่ในช่วงที่เป็นฆราวาส
และอาศัยอยู่ในบ้านคำแก่ง



Getting to Know Luang Pu Khampha

Through the Accounts of Phra Khru Phatthammasiri

Phra Khru Phatthammasiri (Damrong Siriphatto), the abbot of Wat Pa Nam Kham Koeng, located in Toei Subdistrict, Muang Sam Sip District, Ubon Ratchathani Province, is also the subdistrict head monk (Zone 2) of the Mahanikaya order under Wat Nong Pah Pong, Branch No. 25. He is a paternal cousin of Luang Pu Khampha and played a role in guiding and supporting him during his time as a layperson, particularly while he was residing in Ban Kham Koeng.

หลวงพ่อดำรงได้กล่าวว่า หลวงปู่ นั้นปฏิบัติตั้งแต่สมัย
ยังเป็นฆราวาส สมาทานศีลแปดอยู่ที่สวนที่บ้านของท่าน
รักษาศีลกินเจตลอดพรรษา ถ้าวันปรกติไม่มีงาน ท่านจะเดิน
จงกรม นั่งสมาธิอยู่ที่สวนส่วนตัวข้างบ้าน พอถึงวันพระก็จะ
ปฏิบัติธรรมกับเพื่อนที่วัดป่า น้ำคำเก็ง ในครั้งที่หลวงปู่
ได้มาขอสมาทานกินเจกับหลวงพ่อดำรง หลวงพ่อดำรง
ให้ทดลองดูก่อนสามเดือน แต่ด้วยความเด็ดเดี่ยว หลวงปู่
จึงยืนยันขอสมาทานตลอดชีวิต

Phra Khru Damrong stated that Luang Pu Khampha had been practicing Dhamma since his lay life. He observed the Eight Precepts and maintained a vegetarian diet throughout the Buddhist Lent (Vassa). On ordinary days, if there were no household duties, he would spend time in walking meditation and seated meditation in his private garden next to his house. On Uposatha (Observance) days, he would join his friends at Wat Pa Nam Kham Koeng to practice Dhamma together. When Luang Pu first requested to undertake a vegetarian diet under Phra Khru Damrong's guidance, the latter advised him to try it for three months first. However, due to his strong determination, Luang Pu insisted on committing to it for life.

เมื่อได้ตั้งสัจจะในข้อวัตรปฏิบัติแล้ว หลวงปู่ก็ได้ทำความเข้าใจกับความเพียรเต็มกำลัง จนจิตของท่านสงบเกิดนิมิตเห็นแก้วสว่างใสเข้าไปในตัวของท่าน สว่างหมดทั้งตัวบางวันก็ไม่เข้าแต่ผ่านไป ท่านเกิดความสงสัยจึงไปถาม...

หลวงพ่อดำรงว่าเพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น หลวงพ่อดำรงได้เมตตาแก้ปัญหาว่า มันเป็นกำลังของจิตกำลังของสมาธิเห็นก็สักแต่ว่าเห็น...

อย่าไปหลงในนิมิต
อย่าไปติดนิมิต
เกิดอะไรเห็นอะไร
ก็ให้ทิ้งลงที่
อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา

After making a firm determination (sacca) to uphold his practice, Luang Pu exerted great effort and diligence in his meditation. His mind became deeply calm and concentrated, leading to the vision of a radiant, luminous crystal appearing within his body. Sometimes, his entire body would appear illuminated, while on other days, the vision would not manifest and would simply pass. This led Luang Pu to wonder about its meaning. Out of curiosity, he approached Phra Khru Damrong and asked why such experiences occurred. Phra Khru Damrong compassionately explained that: "It is the power of the mind and the strength of concentration (samādhi). When you see such visions, recognize them simply as they are just sights that arise and pass away. Do not become attached to them or enchanted by them. Whatever arises, simply discard it by reflecting on Anicca (impermanence), Dukkha (suffering), and Anatta (non-self)."

หลวงปู่ได้ปฏิบัติธรรมคนเดียวถึงสามปี ถือศีลกินเจในพรรษา หลวงพ่อดำรงยังเล่าว่า ทางจงกรมหลวงปู่อยู่ใกล้ทางบิณฑบาต พอบิณฑบาตเสร็จหลวงพ่อจะเดินไปดูหลวงปู่เห็นแต่นั่งสมาธิตัวตรงอยู่อย่างนั้น

เมื่อข้อวัตรปฏิบัติมีแบบนี้ผลมันก็ย่อมมี จึงเป็นเหตุว่าสิ่งที่หลวงปู่ได้เล่าให้หลวงพ่อดำรงฟังนั้น ท่านไม่ได้กล่าวขึ้นเอง หากแต่เกิดจากการปฏิบัติจึงได้เห็น

พอถึงฤดูแล้งก็มีคณะพระธุดงค์มาพักที่วัดป่าน้ำคำเกิ้ง หัวหน้าคณะพระธุดงค์ คือ หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม หลวงปู่ก็เลยไปขอธุดงค์กับท่าน ท่านก็เมตตารับไปด้วย พอถึงวัดแพร่ธรรมมาราม หลวงปู่ก็อยู่ปฏิบัติต่อ และได้อุปสมบทเมื่อวันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๓๔ ณ พระอุโบสถวัดแพร่ธรรมมาราม

Luang Pu's Three Years of Solitary Dhamma Practice
Luang Pu practiced Dhamma alone for three years, observing the Eight Precepts and maintaining a vegetarian diet during the Buddhist Lent (Vassa). Phra Khru Damrong also recounted that Luang Pu's walking meditation path was near the monastic alms route. Each morning, after returning from alms rounds, Phra Khru Damrong would pass by to check on Luang Pu and would always see him sitting in deep meditation with an upright posture.

"When one's practice is consistently devoted like this, results are inevitable." Thus, when Luang Pu later shared his meditative experiences with Phra Khru Damrong, it was clear that he was not merely recounting stories but was speaking from direct experience gained through dedicated practice.



Luang Pu Joins the Tudong Practice and His Ordination During the dry season, a group of wandering forest monks (Tudong monks) came to stay at Wat Pa Nam Kham Koeng. The leader of the Tudong group was Luang Phor Gunhah Sukhakamo. Luang Pu, inspired by their practice, asked to join the Tudong journey, and Luang Phor Gunhah kindly accepted him. When they arrived at Wat Phrae Thammaram, Luang Pu continued his practice there and later received full ordination as a Bhikkhu on July 20, 1991 (B.E. 2534) at the ordination hall (Ubosot) of Wat Phrae Thammaram.



หลวงพ่อกัณหา

เมตตาเล่าถึงหลวงปู่คำภา

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาเล่าเรื่องเมื่อครั้งได้พบหลวงปู่คำภาเป็นครั้งแรกว่า หลวงพ่อเดินธุดงค์ทางภาคอีสานไปพักที่วัดป่าน้ำคำเก็ง กับหลวงพ่อดำรง ซึ่งเคยอยู่วัดหนองป่าพงด้วยกัน หลวงพ่อดำรงบอกว่ามีคนแก่คนหนึ่งถือศีลกินเจอยู่ปลายนา เอาเขาไปเดินธุดงค์ด้วย หลวงพ่อคาดว่าจะเป็นญาติๆกับหลวงพ่อดำรง จึงบอกให้เขามาหาให้เตรียมของแล้วก็ติดตามหลวงพ่อไป ไม่ต้องเอาอะไรไป เอากางเกงชุดสองชุด แล้วก็เดินธุดงค์ตามไปเลย

Luang Phor Gunhah's

Account of Meeting Luang Pu Khampha

Luang Phor Gunhah Sukhakamo kindly shared his recollection of the first time he met Luang Pu Khampha: Luang Phor was on a Tudong journey through the northeastern region of Thailand and stopped to stay at Wat Pa Nam Kham Koeng with Luang Phor Damrong, who had previously been a fellowmonk at Wat Nong Pah Pong. Luang Phor Damrong told him: "There is an old man at the edge of the rice fields who observes the Eight Precepts and follows a vegetarian diet. Take him along on Tudong with you." Luang Phor assumed he must be a relative of Luang Phor Damrong, so he instructed the man: "Come meet me. Prepare your things and follow me, don't bring anything except two pairs of trousers. Just walk Tudong with us."

ตอนเจอหลวงปู่ รองเท้าก็ไม่ใส่ เสื้อผ้าก็ชุดเก่าๆ เห็นตัว
อยู่หัวไร่ปลายนาทางนั้น ออกปฏิบัติตั้งใจ ทุกคนตั้งใจ
มันอยู่ที่เจตนา เดี่ยวบุญกุศลจะลงตัวเอง เดี่ยวมันจะนำเรา
ไปเอง นำมาเอง นำมาเจอหลวงพ่อก็ไม่พูดอะไร
หลวงปู่เขามีบุญ เขาตามหลวงพ่อกันวันนี้อะไรเลย เขาไม่
สั่งลูกสั่งอะไรสิ่งใครเลย แค่ว่า “ได้ย้าน้อย เดินตามเลยนะ”
ไม่มีไหว้ครู ต่อยเลย

When he first met Luang Pu, he wasn't even wearing shoes
just old, worn clothes. You'd see him out in the fields, at the
edge of rice paddies, diligently practicing. Everyone who's
truly determined, it all comes down to intention. Merit and
goodness will naturally come on their own. They'll guide you.
They'll bring you to the right place, bring you to meet
Luang Phor. Luang Phor didn't say much. Luang Pu had great
merit. He just followed Luang Phor, right then, right there.
He didn't say goodbye to his children, didn't give instructions
to anyone. Just said, 'With your permission, I'm following
you now.' No rituals. No ceremony. Just followed.



หลวงปู่ท่านเป็นผู้มีบุญมาเกิด ปฏิปทานี้ก็ทานอาหารวันหนึ่งหนเดียว ไม่ทานของที่มาจากสัตว์ ทานแต่ข้าว ผัก ผลไม้ ตั้งใจปฏิบัติ ทำเพื่อมรรคผลพระนิพพานอย่างเดียว วันหนึ่งคืนหนึ่ง เดินจงกรมนั่งสมาธิทั้งวันเลย วันหนึ่งนอนไม่กี่ชั่วโมง ไม่ดื่มน้ำปานะ เหนื่อยเท่าไรก็ไม่ดื่มพระหนุ่มๆ อยู่กุฏิใกล้ๆ กันแอบไปเดินจงกรมนั่งสมาธิแข่งไม่ถึงเจ็ดวัน ทำไม่ได้แล้ว เพราะปฏิบัติหลวงปู่เขาเรียกว่า จิตใจมีพระนิพพาน เป็นการดำเนินชีวิตด้วยการเสียสละ เขาเรียกว่า จิตใจมีธรรมะเป็นหลักเกณฑ์ มีธรรมะเป็นใหญ่ไม่เหมือนพระเด็กๆ พระเด็กๆ เขาเรียกว่าตามภาษาเด็กน้อย ก็วิ่งตามผู้ใหญ่ขยันเป็น บางครั้งบางครั้งหลวงปู่มีปฏิปทาสมาเสมอ ด้วยตั้งใจตั้งใจแน่วแน่ต่อพระนิพพานเป็นอย่างเดียว ตั้งใจว่าชาตินี้ ต้องให้หมดกิเลสสิ้นอาสวะ หลวงปู่เป็นผู้ที่ว่าง่าย สอนง่าย จิตใจไม่มีออกไปทางโลก มีแต่ไปทางธรรม

Luang Pu was someone born with great merit. His practice was pure and austere, he ate only once a day, never touched food from animals, only rice, vegetables, and fruits. His sole aim was the Path, Fruit and **Nibbāna**. He spent his days walking meditation and sitting in **samādhi**. He slept only a few hours each night. He didn't drink any kind of nourishing drinks (**panā**). No matter how exhausted he was, he still wouldn't drink. Young monks who stayed in nearby kutis tried to match his discipline,

walking and sitting in meditation to keep up with him but within a week, they couldn't continue. Because Luang Pu's practice came from a heart set entirely on **Nibbāna**. He lived a life of selflessness, guided completely by Dhamma. His heart was ruled by Dhamma, Dhamma was his compass. Not like younger monks, who come and go with the enthusiasm of youth, sometimes diligent, sometimes not. Luang Pu practiced consistently, with firm resolve and unwavering intention to reach **Nibbāna**. He was determined to be free from defilements, to end the taints in this very life. He was easy to teach, easy to guide. His heart never leaned toward the worldly, only toward the Dhamma.

หลวงปู่ทำความเพียรหลายปี ได้ไปอยู่กับหลวงพ่อกุญ หลวงพ่อการุณย์ หลวงพ่อสุรพงษ์ หลวงพ่อภูมิพงษ์และพระอาจารย์ประจวบที่สำนักสงฆ์สวนสุขใจอีกแปดปีแล้วจึงมาอยู่ที่วังน้ำเขียวกับหลวงพ่อใหญ่ หลวงปู่เป็นพระที่ดีมากเป็นสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้ารูปหนึ่งของประเทศไทย ท่านเป็นพระโบราณ ชอบพูดแต่ภาษาโบราณ

Luang Pu practiced diligently for many years. He spent time with Luang Phor Nu, Luang Phor Karun, Luang Phor Surapong, Luang Phor Phumipong, and also practiced under Phra Ajahn Prajuab at Suan Sookjai Hermitage for eight years before eventually coming to stay in Wang Nam Khiao with Luang Phor Yai(Luang Phor Gunhah). Luang Pu is a truly virtuous monk, one of the **sāvaka** (disciples) of the Buddha in Thailand. He is an old-school monk, often speaking in traditional, ancient language.

ฉบับ คำภีร์ รัชทายาท

ที่ฉายโก มหาเถโร
สุวโจ มุทุ คารโว
อารทวิริโย ขนดี
ธมมุชโก สทา อหุฯ

พระมหาเถระ ผู้มีอายุยืนนาน
ผู้ว่านอนสอนง่าย อ่อนโยน
มีความเคารพนอบน้อม
เป็นผู้ปรารภความเพียร
และ มีความอดทนยิ่ง
เป็นผู้ซื่อตรงต่อพระธรรมเสมอ

Theekhāyuko Mahāthero
Suvaco Mudu Gāravo
Āraddhaviriyo Khantī
Dhammujuko Sadā Ahu.

The Venerable Great Elder, blessed with long life,
was always gentle, humble, and easy to instruct.
He was respectful and reverent,
steadfast in arousing diligent effort,
endowed with great patience,
and ever upright in the Dhamma.



ทำบุญให้ทาน

Making Merit
and Giving Alms.

พ่อแม่ ผู้เลี้ยงเรามา พาเราใหญ่ มีบุญคุณ

คุณพ่อ คุณแม่ เท้า ฟ้ากับแผ่นดิน

ถ้าเพิ่นหมดอายุสังขารแล้ว ก็อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้
เค้าก็จะมีความสุขมีความสบาย อนุโมทนาส่วนบุญ
ส่วนกุศลที่เราได้กระทำ เค้าก็สิดีใจ ถ้ายังมีชีวิตอยู่
เราก็อุปฐากอุปถัมภ์ค้ำชู แลดู เวลาเจ็บป่วยไข้
เราก็อุปฐากพากเพียรพ่อแม่ของเรา เพิ่นผู้มีพระคุณ
แก่เรา เพิ่นผู้ให้กำเนิดเกิดมา ถ้าเราไม่มีพ่อไม่มีแม่
เราก็ไม่ได้เกิด มิใช่เราจะเกิดขึ้นมาลอยๆ

Our father and mother, those who raised us,
nurtured us, and helped us grow, they are people
of great merit and kindness.

Their goodness is as vast
as the sky and the earth.

If they have already passed away, we should dedicate
the merit and wholesome actions we perform to them.
They will receive that merit and experience peace and
happiness. When they rejoice in the merit we share,
they will feel joy too. If they are still alive, we should
care for and support them, especially when they fall ill,
we should tend to them with effort and devotion.
They are the ones who brought us into this world,
the ones to whom we owe everything. Without our
father and mother, we would not even have been born.
We are not born into this world out of nowhere.



ข้าวเม็ดหัก ผักเส้นหนึ่ง พืชผักผลไม้ ข้าวต้ม
ขนม น้ำส้ม น้ำหวาน น้ำผึ้ง น้ำตาล น้ำนม

ที่เราได้ทำบุญให้ท่าน
เป็นที่พึ่งอาศัยของเรา
ติดตามเราไปสู่สุคติบนสวรรค์

ทำแล้วไม่เสียหาย ทำแล้วต้องได้

Broken grains of rice, a single strand of vegetable, fruits,
boiled rice, sweets, juice, sweet drinks, honey, sugar, milk.

Whatever we offer as alms and
merit-making, these become our
true refuge. They follow us to the
heavens, to realms of happiness.

Doing good is never wasted, when we give, we shall receive.

ทำบาปมันก็ตกนรก ทำบุญมันก็ไปสู่สุคติบนสวรรค์
พระพุทธเจ้าเพิ่นไม่ห้ามหรือ ไผ่อยากได้อะไรก็ทำเอา
อยากได้บาปก็ทำเอา อยากได้บุญก็ทำเอา
ไม่ห้ามและก็ไม่บังคับ อยากได้อะไรก็ทำเอา

**ครั้น บ่ทำบุญให้ทาน ไม่รักษาศีล
ไม่เจริญภาวนา...ขาดทุน**

ขาดที่พึ่งอาศัยของเรา

บุญมันจะเป็นที่พึ่งอาศัยของเรา มันจะตามเรา
ไปสู่ภพใหม่ ชาติใหม่ ไปสู่สุคติบนสวรรค์

If you do evil, you fall into hell. If you do good,
you are reborn in heavenly realms. The Buddha never
forbade anyone. Whoever wants something, just do it.
If you want bad karma, then do bad. If you want good karma,
then do good. He didn't forbid and he didn't force.
Whatever you want, you choose your own path.

**But if you neither make merit nor
give alms, don't keep precepts,
don't develop meditation. You suffer
a loss, you miss out on your refuge.**

Merit is what will become your support, it will follow you
into the next life, into your next existence, into the realms
of happiness and heaven.



เราทำกรรมอะไรไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป
จะต้องได้รับผลของกรรมนั้นสืบไป
ทำแล้วบ่เสียหาย ทำบาปก็ไม่หาย ทำบุญก็ไม่หาย

ทำแล้วต้องได้ ละบาป บำเพ็ญบุญ
สร้างบุญสร้างกุศลของเราให้มันมากๆ ยิ่งๆขึ้นไป
จะเป็นที่พึ่งอาศัยของเรา
มันจะตามเราไปสู่สุคติบนสวรรค์ได้

Whatever karma we create, whether good or bad.
We must surely receive the results of that karma in time.
Nothing is ever lost. Do bad deeds, and the consequences
won't disappear. Do good deeds, and the merit remains.

You will receive the results.

So abandon evil, cultivate goodness.
Keep building up your merit, again and again, more and
more because this merit will become your refuge.
It will follow you, leading you toward happiness
and heavenly realms.



ทำบุญ ให้ทาน
รักษาศีล เจริญเมตตาภาวนา
เป็นแนวของบุญ

Making merit, giving alms,
keeping precepts, cultivating
loving-kindness and meditation,
these are the pathways to merit.

“เอาแนวมั่นไว้ เอาในวันวาน คนไหนเกียจคร้าน บ่มีได้เห็ดแนว”

บ่ได้แนวของบุญ คนไหนขี้คร้าน

เอาแนวมั่นไว้ มันสิจึงมีแนวพึ่งอาศัย มีแนวพาอยู่พาไป

ถ้าหากบ่เอาแนวไว้ บ่มีแนวพึ่งพาอาศัย

บ่มีแนวพาอยู่พาไป

"Keep hold of the way, keep what was taught before. Whoever is lazy will have nothing to do, nothing to accomplish."

If one does not cultivate merit and goodness, but is lazy, there will be nothing to rely upon in life. One must keep hold of the proper way, then there will be something to depend on, something that can guide and support one's life. But if one does not keep and preserve the right way, there will be nothing to lean on, nothing to guide one forward in life.

“รีบพากันสร้างก่อกองบุญ
ลีเป็นทุนเดินทางระหว่างเมื่อเมืองฟ้า
เป็นเสปียงไปหน้าบันไคทองเทียวทอง
ขึ้นสวรรค์คองน้องคองน้อง
วิมานกว้างสรวงสบาย
โยมเอ๋ย พากันทำเอาไว้นะ”

Hurry now, build your stores of merit,
They'll be your travel fund to the
land of skies, Your provisions in hand
for the golden stair, To ascend with
ease, light-footed, wise.
To heaven you'll go, soft steps and
grace where mansions shine in a
peaceful place. So dear laypeople,
don't delay. Do your merit, while
there's still today.

၁၀၀
လှူဒါန်း အထိမ်းအမှတ်



รักษาศีล

Keeping
the Precepts.

ศีลห้าประการ

เป็นสมบัติของมนุษย์ทุกคนที่เกิดมาอยู่บนโลกนี้
พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้
รักษาเอาไว้ให้มันดี มิให้ขาด มิให้ทำลาย
ให้มันสิ้นอายุสังขารนั้น

ถ้าเรารักษาไว้ตลอดชีวิตนี้

ศีลเราก็เต็มเปี่ยม

นั้น ไปสวรรค์ได้อย่างสบาย

The Five Precepts

are the property of every human being born into this world.
The Buddha laid them down. Keep them well, do not let
them be broken, do not destroy them, keep them until
the end of your life.

If we maintain them throughout our life,
our precepts will be complete
Then we may ascend to heaven with ease.



น้อมจิตน้อมใจของเรา ให้เข้าหาศีลหาธรรม

ไม่มีสิ่งไหนจะดีไปกว่าศีลกว่าธรรม

ไม่มีสิ่งไหนจะงามไปกว่าศีลกว่าธรรม

รูปว่ามนสวย ว่ามนงาม ว่ามนหอม

มันก็บ่งงามไปกว่าศีลกว่าธรรม

งามศีล งามธรรม หอมศีล หอมธรรม

**“ตั้งแต่หอมดอกไม้ ก็หลายสิ่งพันอัน
ยังบ่ปานศีลธรรม หนอองค์พุทธโธเจ้า”**

Let us incline our minds and hearts toward morality and Dhamma. There is nothing better than morality, nothing greater than Dhamma. There is nothing more beautiful than morality, more graceful than Dhamma. What we call beautiful, fragrant, or charming, none of it surpasses the beauty of morality and Dhamma. The beauty of morality, the fragrance of Dhamma.

“Among all the countless kinds of fragrant flowers, none can compare to the fragrance of morality and Dhamma, O Blessed Buddha.”

อาตมารักษาศีลห้า...ได้อยู่มาแต่ยังเป็นโยม สบาย
เฮาบ่แม่นว่าแต่ปากเน้ บ่แม่นพูดแต่ปาก
ฝากแต่อารมณ์ หัวใจขมปากหวาน
ทำให้รำคาญหัวใจของญาติโยม ไม่ใช่

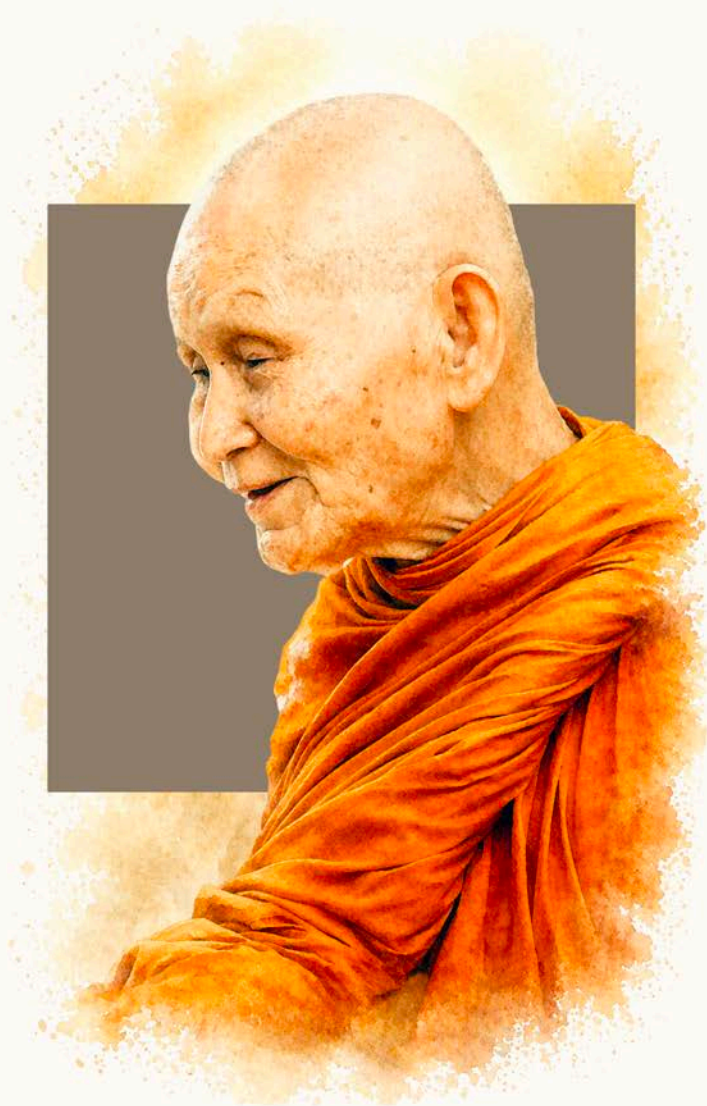
ทำมาแล้ว ได้ดี

ถ้าคนไหนรักษาได้
เอาให้มันได้ สมบัติของเรา

I have kept the Five Precepts since I was still a layperson...
and it brings ease. We don't just say it with our mouths,
not just sweet talk with bitter hearts. Don't leave only
emotions while the heart is bitter and words are sweet,
causing discomfort in the hearts of others. No, not that.

**I have practiced it, and it has
brought good results.**

Whoever can uphold the precepts, let them truly do so,
for it is our true treasure.



รักษากาย วาจา จิตใจ
ของเรานั้นแหละ
ศีลธรรมมันอยู่ที่นี้แหละ

Take care of our body,
speech, and mind.
This is exactly where morality
and Dhamma truly reside.

เจริญเมตตาภาวนา

Practice
loving-kindness
meditation.



ถ้าเธออีกใครคนนึง ถ้าเราไม่ได้ มันก็ทุกข์
อาตมาเคยเห็นมาแล้ว บ่ว่าแต่ปาก ฝากแต่อารมณ์
หัวใจขมปากหวาน ทำให้รำคาญหัวใจของญาติโยม
ไม่ใช่...มันเห็นมาแล้ว บ่เห็นหน้าเขา กินข้าวก็บ่แซ่บ

คิดถึงเขา...โ้ย้ย มันเป็นแนวนี้

ครั้นเห็นหน้าเขา โ้ย้ย มันมีแสงสบาย ดีใจ เนอะ
ครั้นบ่เห็น ก็คิดถึงเขา ครั้นเห็นแล้วสบาย
สั่งมางามแท้ได้หล้า งามตายแท้ได้
ครั้นของมัน บ่ได้ สีนอนเศร้าอยู่ทุกคืน มันเป็นจิ้งจัน
อันความรักของคนมันบ่สิ้นสุด
เดียวก็รักคนนั้น เดียวก็รักคนนี้
มีหนึ่งแล้วยังไปหาเอาสองอยู่ มันบ่สุด

If we love someone and we can't have them, it brings suffering.
I've seen it before this isn't just talk, not just emotional
sentiment. A bitter heart with sweet words only irritates others,
that's not the way. I've truly seen it. When we don't see
their face, even food loses its taste.

Thinking about them, oh, it's like this.

But when we see their face, we feel energized, comfortable,
joyful, yes, just like that. When we don't see them, we miss
them. When we do, we feel at ease. Oh, how beautiful you
are, truly beautiful to death. But if we can't have what we
long for, we'll end up lying in sadness every night. That's how
it is. This kind of human love, it never seems to end. First you
love this person, then you love that person. Even after having
one, you still go searching for second. It never truly ends.

ธรรมะทั้งหมดอยู่ในแผ่นดินนี้

รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

ทุกสิ่งทุกอย่าง ของใช้ของสอย
รถน้อยรถใหญ่ รถไฟรถยนต์
รถขนคนโดยสาร สามล้อจักรยาน
ล้วนแต่เป็นธรรมะทั้งหมด

ถ้าเราทิ้งมันได้ ถ้าเราไม่เอามัน
เราก็มีธรรมะ

อยู่ไปจนหมดอายุสังขาร ธรรมะก็ไม่เกิด

มีแต่กิเลสตัณหาเต็มอยู่ในร่างกาย
จิตใจของเรา ถ้าเราไม่พยายามปล่อยวาง
ถอดถอน กิเลสออกจากจิตใจ

All Dhamma exists right here on this earth.

Forms, tastes, smells,
sounds, tactile sensations,
and mental objects.

Everything, belongings, tools, small cars, big cars, trains,
automobiles, passenger vehicles, tricycles, bicycles,
all of these are Dhamma. If we can let them go,
if we don't cling to them, then we have Dhamma.





If we live out our lives without effort,
Dhamma will not arise. Only defilements and cravings will
fill our body and mind. Unless we try to let go, to uproot
the defilements from our hearts.

ตัณหาฮักลูกเหมือนดั่งเชือกผูกคอ
ตัณหาฮักภรรยาสามีเหมือนดั่งปอผูกศอก
ตัณหาฮักวัตถุข้าวของเงินทองของใช้
เหมือนดั่งปอกซุกตีน
สามอย่างนี้ เชื้อนใส่กันเป็นเชือก
ผูกมัดไว้ให้กลิ้งเกลือกอยู่ในวัฏสงสาร

**“สงสารนี้มัน เวียนตายเวียนเกิด
มันไม่ประเสริฐแท้เหมือนดำดั่งนิพพาน”**

Craving for one's children is like a rope around the neck.
Craving for one's spouse is like a vine binding the arms.
Craving for possessions, wealth, and material things
is like a vine wrapped around the feet.
These three, tied together, become ropes binding us
to roll endlessly in the cycle of rebirth.

**“This cycle of suffering goes on,
death and rebirth, It's not noble,
it's like sinking deep,
unlike Nibbāna.”**

ถ้าเรามีศีล มีธรรม
ถ้าเราปล่อยวาง...
กิเลสตัณหาให้หมดสิ้น
เราก็ไปนิพพานได้

...แต่มันทำได้ยาก

ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จมันก็อยู่ที่นั่นแหละ
ครั้นเราพยายาม เอาให้มันได้

If we uphold virtue and Dhamma,
if we let go of all defilements
and craving,
we can reach Nibbāna.

...But it is not easy to do.

Where there is effort, there will be success.

So let us strive, let us truly achieve it.



มันอยู่ที่ตัวเราทั้งหมด
บุญก็อยู่ที่ตัวเรา บาปก็อยู่ที่ตัวเรา
นรกสวรรค์ก็อยู่ที่ตัวเรา

ศีลธรรมก็อยู่ที่ตัวเราทั้งหมด

ไม่ได้อยู่ที่อื่น ไปหาที่อื่นไม่มี
ครั้นบ่ทำก็บ่ได้ ครั้นไม่กินก็ไม่อิ่ม
ลองดูก็ได้ วันนี้ไม่กินมันจะอึดไหม

It all depends on ourselves.

Merit lies within us.

Unwholesomeness lies within us.

Hell and heaven are within us.

Morality and Dhamma are entirely within us.

They are not elsewhere searching outside,
we'll find nothing.

If we don't act, we won't get results.

If we don't eat, we won't be full.

Try it and see, if you don't eat today,
will you feel full?



ความโกรธ ความโลภ ความหลง อยู่ที่ตัวเรา
มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ธรรมมันเกิดเพราะเหตุ

**ถ้าเราดับความโกรธ
ความโลภ ความหลงได้
ธรรมะมันก็จะเกิดขึ้นใน
ร่างกายจิตใจของเรา**

มีความสุข มีความสบาย
บ่มีโกรธ บ่มีโลภ บ่มีหลง
มันก็สบายแล้ว มันอยู่ที่ตัวเรา

Anger, greed, and delusion reside within us.
They are the causes of suffering.
Dhamma arises because of causes.

If we can extinguish anger, greed,
and delusion, then Dhamma will
arise within our body and mind.

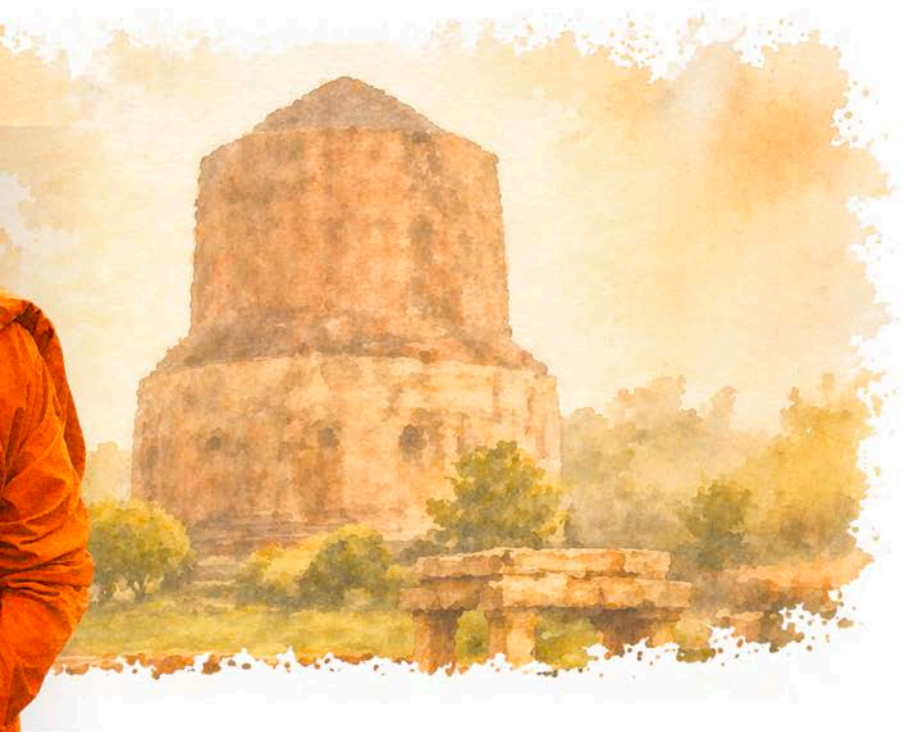
There will be happiness and ease.
When there is no anger, no greed, and no delusion,
then there is peace already. It all depends on ourselves.



ความโกรธ ความโลภ
ความหลง อย่าให้มันมีในจิตใจ

โกรธมากมันก็ทุกข์มาก
โลภมากมันก็ทุกข์มาก
หลงมากมันก็ทุกข์มาก

มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ธรรมมันเกิดเพราะเหตุ
ถ้าเรดับเหตุมันได้ ธรรมะมันก็จะเกิด
ดับเหตุไม่ได้ ธรรมะก็ไม่เกิด
อยู่จนหมดอายุ ธรรมะก็ไม่เกิด



Do not allow anger, greed,
and delusion to take root in your mind.

The more anger you have,
the more suffering you face.

The more greed you have,
the more suffering arises.

The more delusion you have,
the more suffering there is.

These are the causes of suffering,
and Dhamma arises because of causes.

If we can extinguish these causes, Dhamma will arise.
If we cannot eliminate the causes, Dhamma will not arise,
even if we live out our entire lives, Dhamma will not manifest.

จิตของเราอยู่กับพุทโธ ...สบาย

ไม่เอาอะไรทั้งหมด ไม่คิดอะไรทั้งสิ้น

ให้จิตของเราอยู่กับพุทโธ ...สบาย

พุท ลมเข้า ...สบาย โธ ลมออก ...สบาย

มันคิดเรื่องอะไรก็รู้มัน มันอยากได้สิ่งไหนก็รู้มัน

มันอยากไปที่ไหนก็รู้มัน มันคิดรักคนนั้น

คิดโกรธคนนี้ ...เขาก็รู้มัน รู้แล้วก็ปล่อยวาง

อย่าไปตามอารมณ์

อย่าไปตามความคิด

จิตของเราอยู่กับพุทโธ ...สบาย

จิตของเรานั่งอยู่กับบ้าน ...สบาย

ร่างกายของเราเป็นบ้านของจิต เป็นเมืองของจิต

เมืองกายานคร เป็นเมืองของพญาจิตราช

ครอบครองมาตั้งแต่เกิด จนถึงวันนี้

นั่งอยู่กับบ้าน ...สบาย นั่งอยู่กับเมือง ...สบาย

ไม่เอาอะไรทั้งหมด

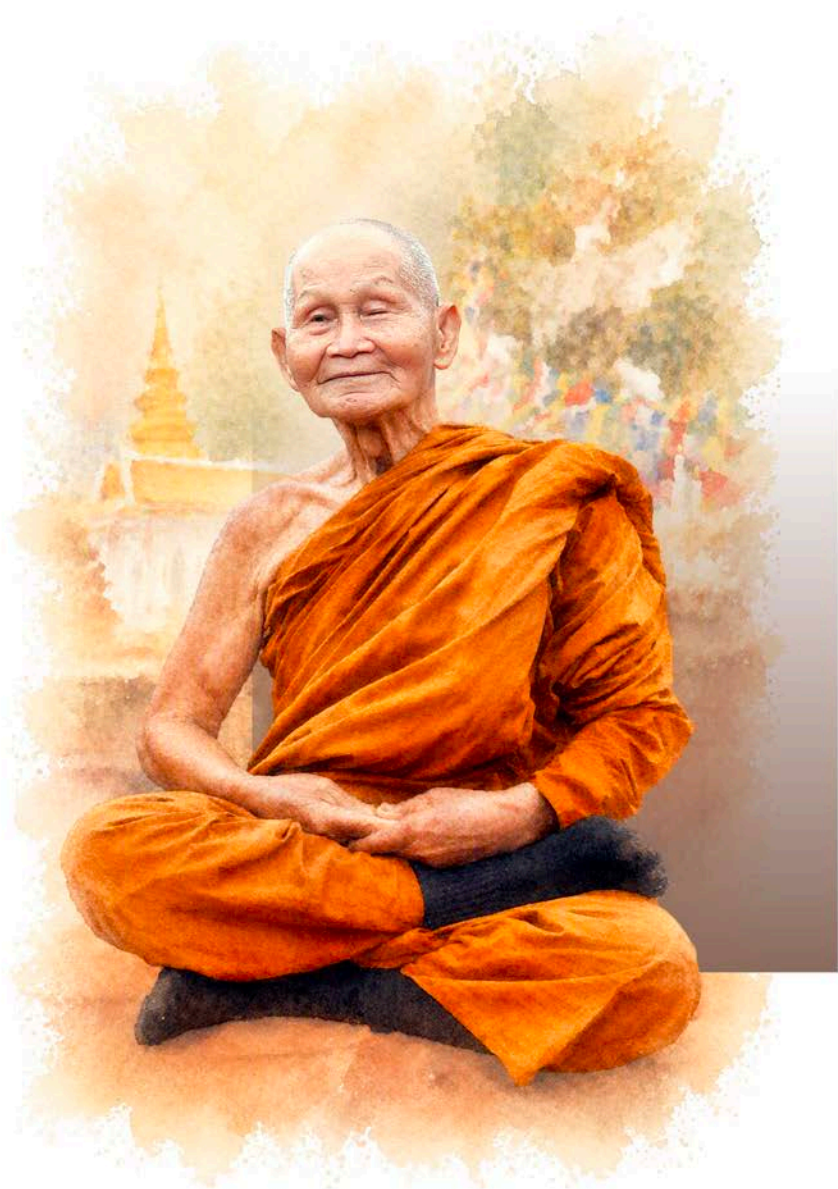
Let our mind dwell with “Buddho”... peaceful.
We don’t grasp anything,
don’t think about anything at all.
Just let the mind stay with “Buddho”... peaceful.
“Inhale Buddho”... peaceful. “Exhale Buddho”... peaceful.

Whatever thoughts arise, know them.
If the mind wants something, know it.
If it desires to go somewhere, know it.
If it thinks of loving someone,
of being angry at someone,
just know it. And after knowing, let it go.

**Don’t follow the moods,
don’t follow the thoughts.**

Let the mind stay with “Buddho”... peaceful.
Let the mind sit peacefully at home.
This body of ours is the home of the mind,
the city of the mind. The City of the Body is the realm of
the Lord of the Mind, which has ruled it since birth until today.
Living at home...peaceful.
Living in the city...peaceful.

Not clinging to anything at all.



ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในโลกนี้ ล้วนแต่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
ถ้าเราอยากได้มัน ความทุกข์ก็ตามมา
ถ้าเราบ่อยากได้มัน เราก็ ...สบาย
ธรรมะมันก็จะเกิดขึ้น

ธรรมมันเกิดเพราะเหตุ ดับเหตุให้มันได้

ไม่เอามัน สละไว้กับแผ่นดิน มันเป็นสมบัติของแผ่นดิน
มันบ่ได้เป็นของใคร ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา
สมบัติของแผ่นดินทั้งหมด

Everything in this world is a cause of suffering.
If we crave it, suffering follows.
But if we do not desire it, we are ...at ease.
Then Dhamma will arise.

Dhamma arises from causes.
So cut off those causes.

Let go of all of it, return it to the earth.
These things are the possessions of the land.
They do not belong to anyone, not to us, not to others.
All of it is the wealth of the earth.

การจากมันเป็นของธรรมดา

Separation is natural.



ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในโลกนี้ มันจะเป็นที่พึ่งให้เราไม่ได้
หมดอายุสังขาร เราก็จากมันไป
หรือไม่ มันก็จากเราไป

สมบัติพัสถานไร่นาวัวควาย เอื้อนชวนบ้านช่อง
ลูกหลานภรรยาสามี มันเป็นที่พึ่งให้เราไม่ได้
... มันไม่ใช่ของเราสักอย่าง
แม้แต่ร่างกายของเรา เราจะเอาไปไม่ได้
สิ้นลมหายใจ เราก็จากมันไป ทิ้งไว้ เอาไปไม่ได้

Everything in this world cannot truly be our refuge.
When our life ends, we depart from
it all or it may depart from us first.

Possessions, farmlands, cattle, houses,
children, grandchildren, and spouses.
None of these can be our true refuge.
None of them truly belong to us.
Even this body of ours, we cannot take it with us.
When the breath ceases, we leave it all behind.
We cannot take anything with us.

อย่าไปยึดไปถือมัน ปล่อยวางทิ้งไว้เถิด
ไม่เอาอะไรสักอย่าง เราไปได้เอามันมาดอก

เรามาคนเดียว ไปคนเดียว บ่มีอะไรมาดอก

มาก็มาตัวเปล่า ไปก็ไปตัวเปล่า ทิ้งไว้ ไปตัวเปล่า

เฮาจ้งยอมรับ ความจริงของเขา ความเจ็บ ความตาย
มันมีประจำ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
... ให้มันอยู่เหนือความเกิด
อยู่เหนือความเจ็บ อยู่เหนือความตาย

ไปไหนไม่พ้นหรอก ความตาย ยอมรับความจริง

Don't cling or hold on to anything,
let it all go and leave it behind.
Don't take anything with you,
for we didn't bring anything with us.

We came into this world alone,
and we will leave alone.

We brought nothing when we came,
and we will take nothing when we go.
We arrived empty-handed,
and we will depart empty-handed,
leaving everything behind.



So we must accept the truth of life.
Pain and death are a natural part of existence.
All beings go through birth, aging, sickness, and death.
Let us rise above birth, above pain, above death.
There is no escape from death,
we must accept this truth.

วันคืนล่องไปๆ ชีวิตเราก็ล่องไปด้วย
เราจะอยู่ไปได้นานสักกี่ปี กี่เดือน กี่วัน กี่คืน เราไม่รู้

ร่างกายของเราเป็นโรงหนัง
โรงละคร ...ครั้นละครเข้าโรง
จบฉาก แสดงบ๊ได้

มีแต่เขาสืเฒ่า สิ้นงไว้ในแผ่นดินนี้แหละ
บ๊ได้ไปไหน เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร

Days and nights keep passing, and so does our life.
We don't know how many more years, months, days,
or nights we have left.

Our body is like a theatre,
a stage for performances.
But when the show ends, the scenes
can no longer be played.

In the end, we are either cremated or buried in
this very earth. We don't go anywhere - we just keep
cycling through birth and death in this endless round
of existence.

“อายุของคนมันบ่ยืนฮอดร้อย
สิถอยเข้าสู่นิพพาน”

พระพุทธเจ้าไปแล้ว
...ถอยเข้าสู่นิพพาน เขามั่นก็
จะอยู่นานสักเท่าใด

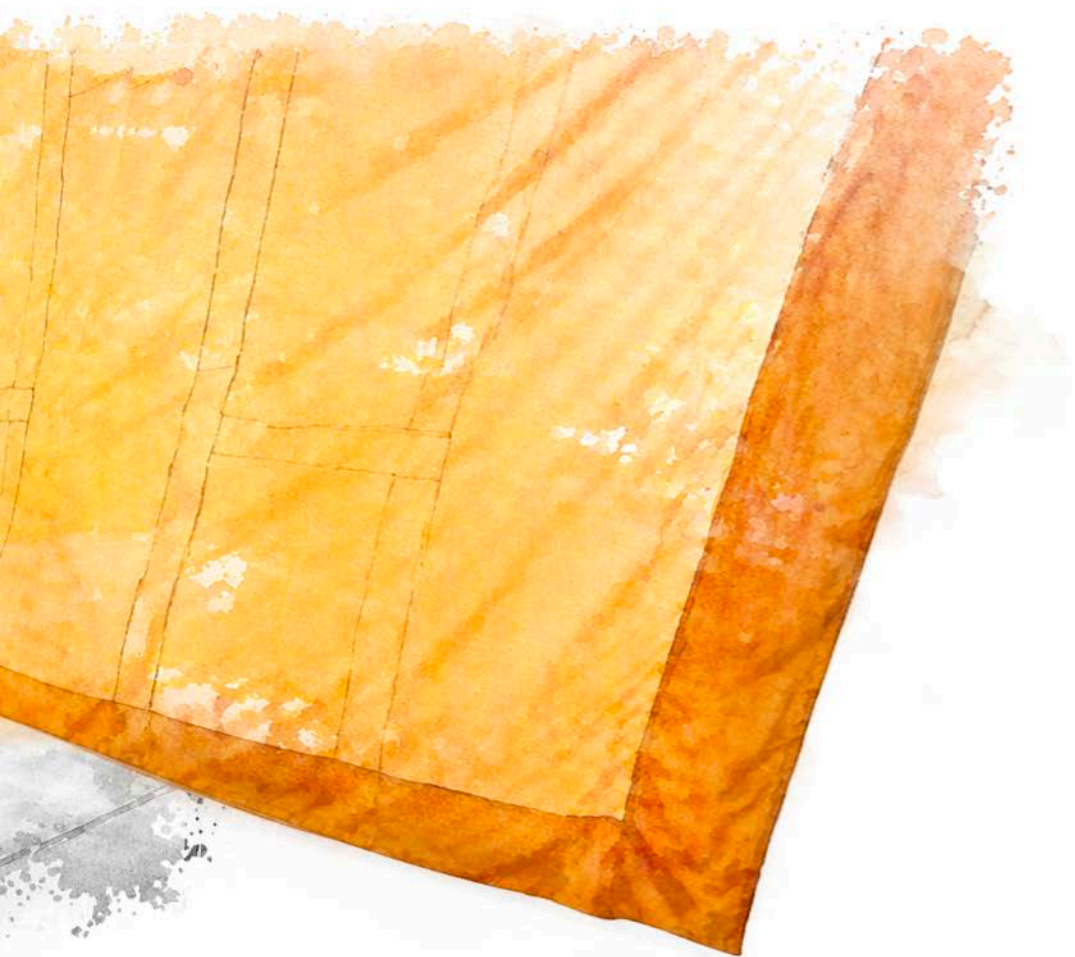
"A human's lifespan doesn't
reach a hundred; it gradually
declines toward Nibbāna."

The Buddha has already
passed on, has entered Nibbāna.
So how long can we really
expect to remain?



ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ปล่อยวางให้มันหมดให้มันสิ้น

บ่เอาอะไรสักอันสักอย่าง ให้มันหมดความอยาก
ความอยากอยู่ที่ไหน ความทุกข์มันก็อยู่ที่นั่นแหละ
ความอยากทั้งหมดเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์
เป็นตัวตัณหา ถอดถอนออกให้มันหมด ให้มันสิ้น
ทิ้งเหง้าทิ้งราก อย่าให้มันเกิดขึ้นมา



Be determined in your practice.
Let go of everything completely.

Don't cling to anything at all.

Where there is desire, there is suffering.

All forms of craving are the root cause of suffering.

Craving is *taḥā*, remove it entirely, down to its root.

Don't let it arise again.

ผมก็จะจากไปแล้วนะ

ตั้งใจเห็ดตั้งใจทำ มันก็จากกันไป

มีการพบ มันก็มีการจาก มันเป็นของธรรมดา

ตั้งใจเห็ดตั้งใจทำเอา

... ผมนี่ตั้งใจตั้งแต่ก่อนบ่ทันบวชพุ้นแต่
ก็ตั้งใจว่าสีเอาให้มันสำเร็จ ผมตั้งใจเห็ด
ตั้งใจทำ ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ มันก็สำเร็จ
ครั้นเฮาตั้งใจ บ่พ้น ต้องสำเร็จ

เฮาบตั้งใจเห็ด บ่ตั้งใจทำ บ่ปล่อยบ่วาง

มันก็บ่หมดบ่สิ้น ปล่อยวางออก ให้มันหมด

ความรักใคร่ชอบใจ ความดีใจเสียใจ
ความยินดียินร้าย ลาภ ยศ สรรเสริญ นิินทา
สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์
ธรรมมันเกิดเพราะเหตุ ... อย่าลืมนะว่า
ธรรมมันเกิดเพราะเหตุ ถ้าเราดับเหตุมันได้
ธรรมะมันก็จะเกิดขึ้น ถอดถอนออก

I will be leaving now.

When we are earnest in doing things,
eventually we part ways.

Where there is a meeting,
there will also be a parting,
it is the natural order of things.

"So put your heart into what you do.

I've been determined since before I was even ordained.

I made up my mind that I would accomplish it.

I was determined to do it, determined to practice and
conduct myself properly, and so it was accomplished.

Once we truly set our hearts on something,
success is inevitable."

If we don't put our heart into our actions,
if we don't let go,

then things will never end.

Let it go completely,

all attachments, affection, joy and sorrow,
delight and displeasure, gain, fame, praise, and criticism.
These things are all causes of suffering.

Dhamma arises due to causes and conditions.

Don't forget: Dhamma arises because of causes.

If we can extinguish the cause,

Dhamma will arise. Remove it all.



บวชเข้ามาหลายพรรษาก็หลายพรรษาชื่อๆ
กิเลสตัณหาที่ยังคือเก่าอยู่ มันก็บ่หมดบ่สิ้นแหละ

วันคืนมันก็ล่วงไปล่วงไป

ชีวิตของเรามันก็ล่วงไปด้วย มันแก่ไปด้วย
กิเลสตัณหา มันก็ยังกำเริบเปิดเปิงคือเก่าอยู่
มันก็บ่หมดบ่สิ้น มันก็ไปไสบ่ได้

I have been ordained for many rains retreats, many years,
but the defilements and cravings are still the same as before.
They haven't ended, haven't ceased.

Days and nights just keep passing by,
one after another.

Our life keeps passing by, and we keep growing old,
yet greed, craving, and defilements still continue to flare up
just as before. They never come to an end, and then there
is nowhere we can truly go.

บ่มีบ้าน บ่มีเฮือน หรอกเฮา

“

ย่างจากบ้านเอาป่าเป็นเฮือน
เอาเดือนดาวมาเป็นแสงตะเกียงได้
หักผลไม้ต้นตำปะห้องนอน
หักผลไม้ต้นสูงมาฮองนั่ง
ผ้าอาบน้ำปูแล้วก็รวนอน
สาดบ่หมอนหัวซอนป่าหญ้า
นำฮ่มไม้ น้ำหมอกฮั่วฮำหัว
นอนปูผ้า น้ำหมอกฮั่วฮำแก้ม
น้ำหมอกช่างห่างค้ำงชุ่มเนิน

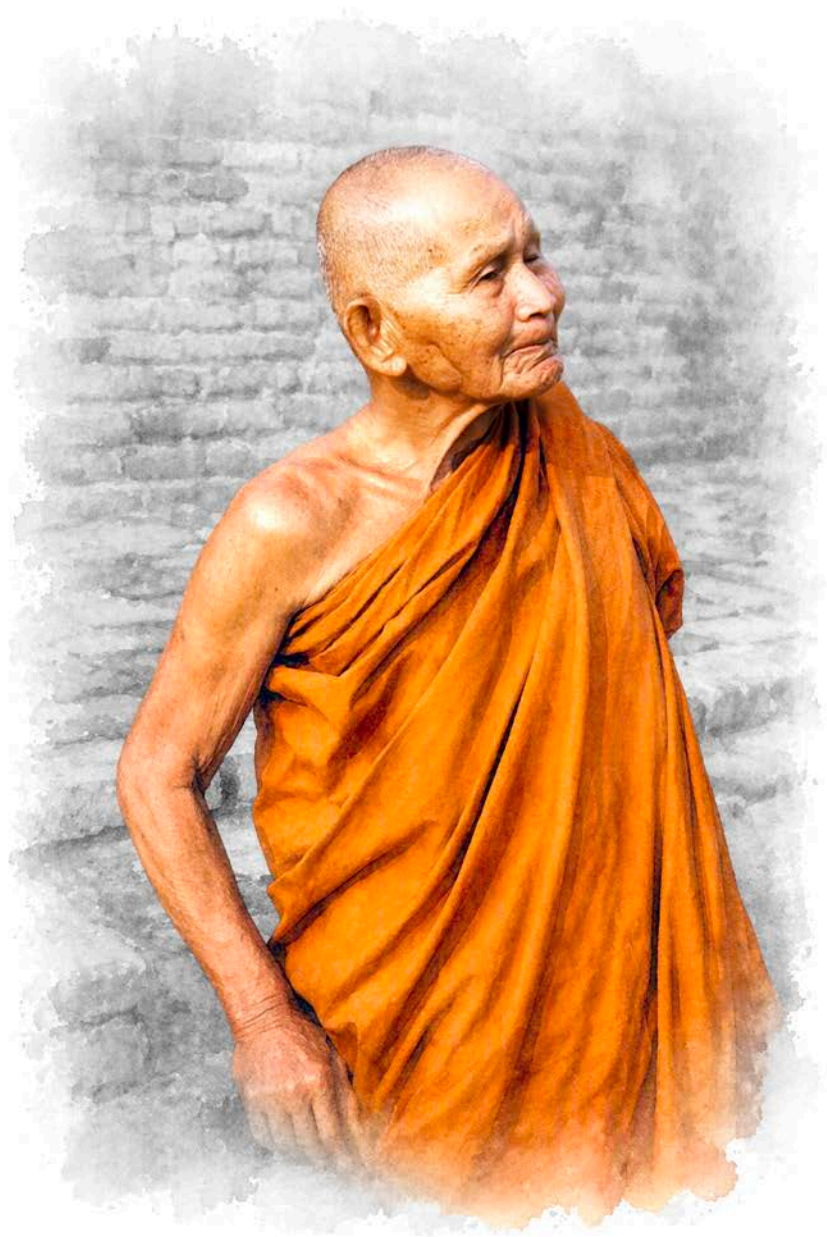
”

I have no house,
no home of my own.

||

I walk away from the village,
taking the forest as my home,
The moon and stars become
my lantern and light,
Breaking branches from the
tamarind tree to make my bed,
Using tall branches to form my seat,
Laying out a bathing cloth as my sleeping mat,
No pillow, resting my head on wild grass,
Under the shelter of trees,
the mist touches my head,
Sleeping with mist kissing my cheek,
The mist hangs over the platform
and nestles on the hilltop.

||



พระพุทธเจ้าเฟิ่นพาเฮ็ดพาทำมา
คนก็เฮ็ดก็ทำมาได้ดีอยู่ ไปคนเดียวอยู่ป่า อยู่ดง อยู่ภู
อยู่เขา อยู่ถ้ำ อยู่คนเดียว ไปเมื่อนั้นแหละ ถ้ำไหนก็ไป
เฮ็ดมา ทำมา อิหยังสีமாகิน อิหยังสีมาฆ่า บ่กลัว
ไปคนเดียว นอนคนเดียว

ครั้นตายก็ตายคนเดียว

คนเรามันจึงจะพอเป็นไปได้

The Buddha led the way for us. He practiced
and taught the path. Others have followed,
practicing well, living alone in forests, mountains, caves.
Anywhere, wherever there was a cave, they went alone.
They practiced, they lived the Dhamma.
What is there to fear? What would come
to eat me or kill me? I'm not afraid.
I go alone, sleep alone,
and when I die, I die alone.
That's how one can truly walk this path.

ตั้งใจรับพร

Be mindful
in receiving blessings.





ทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล เจริญเมตตาภาวนา

เป็นหนทางของเรา เจริญเข้าสู่สวรรค์ นิพพาน
พากันสร้างเอาไว้ ทำเอาไว้ ตั้งแต่เฮายังมีชีวิตอยู่

Making merit, giving alms,
keeping precepts, and practicing
loving-kindness meditation,

these are our paths, the ways that lead to heaven
and Nibbāna. Let us all build and cultivate them while
we are still alive.

ตั้งใจรับพร อุทิศส่วนบุญส่วนกุศล

“

ที่เราได้กระทำบำเพ็ญในวันนี้ ให้แก่
พ่อแม่ พี่น้อง ปู่ย่า ตายาย ญาติสนิท มิตรสหาย
ทั้งที่มีชีวิตอยู่ และที่ล่วงลับไปแล้ว
ตลอดทั้งสรรพสัตว์ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวร
เทวดาอารักษ์ทั้งหลาย เจ้าภูมิเจ้าที่
ให้เค้าได้รับส่วนบุญส่วนกุศล
ที่เราได้กระทำบำเพ็ญในวันนี้
ตกทุกข์ของจงพ้นจากทุกข์
ถ้าถึงสุขแล้ว ขอจงได้รับความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป
ตลอดสิ้นกาลนาน เทอญ ...

”

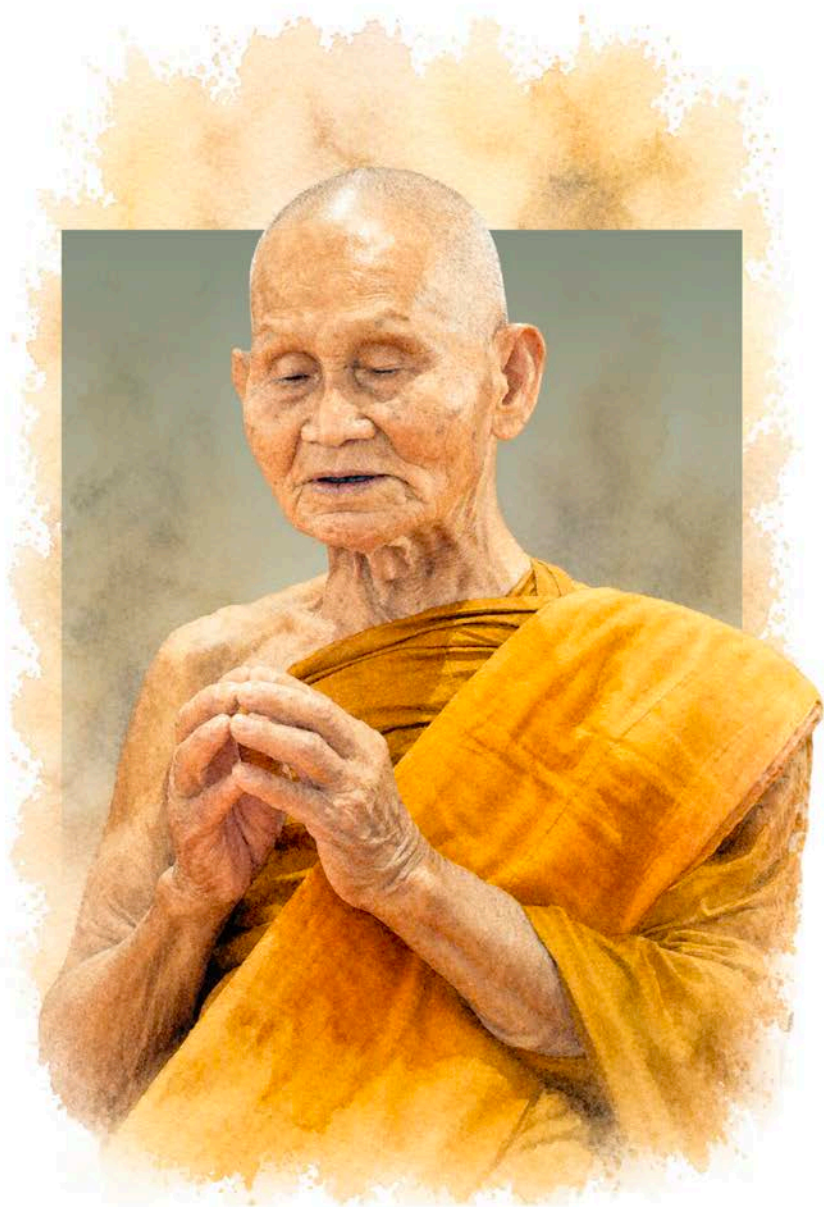
Be mindful in receiving blessings.
Dedicate the merit and
goodness that we have performed
and cultivated today.

||

to our parents, siblings, grandparents,
relatives, friends both the living and those
who have passed away, as well as to all beings,
karmic creditors, guardian angels,
and the spirits of the land and place.
May they all receive a share of this merit
and virtue that we have cultivated today,
and may those who are suffering be freed
from their suffering. If you have already
reached happiness, may you receive
even greater happiness continually,
for all eternity.

||





หลวงปู่คำภา ทีฆายุโก อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่

ผู้ให้ทานข้าวน้ำ โภชนาอาหาร บิณฑบาต
ยังมี พืชผัก ผลไม้ ข้าวต้ม ขนม
น้ำส้ม น้ำหวาน น้ำผึ้ง น้ำตาล น้านม

Venerable

Luang Pu Khampha Theekhayuko
dedicates the merit and
virtue to all those

who have offered alms: rice, food, meals,
and offerings in the alms bowl, including vegetables,
fruits, rice porridge, sweets, juices, sweet drinks,
honey, sugar, and milk.



ญาติโยมทนายทนายีกาทุกคน

แพทย์หมอทุกคน ผู้ให้น้ำ ยาเป็นทานก็ดี

... ขอจงได้รับ

ส่วนบุญ ส่วนกุศลทุกคน

ทุกคนที่หลวงปู่คำภา ที่มายุโก

อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้แล้ว

ขอให้ถึงสวรรค์นิพพาน

ความปรารถนาที่ดั่งาม

ของทนายทนายีกาทุกคน แพทย์หมอทุกคน

จงสำเร็จเถิด ...

To all the lay supporters,
donors, and benefactors,

to all doctors and physicians, and those
who have offered water and medicine as alms,

may each of you receive a
share of this merit and virtue.

To everyone to whom Luang Pu Khampha
Theekhayuko has dedicated merit and virtue,

may you all attain
the heavens and Nibbāna.
May all wholesome wishes and
aspirations of the benefactors
and physicians come true.

กินอิ่มก็บ่อยาก นอนหลับก็บ่ย่าน

ของบ่แซ่บกินก็บ่มีแฮง ของบ่แพงได้มากก็บ่หวง
กินก็บ่มีสรวง ครั้นแนวของบ่ยินดี

สามัคคีกันไว้ คือข้าวเหนียวนึ่งใหม่
อย่าได้เพแตกม้าง คือข้าวเหนียวถิกน้ำ

Eat your fill, and you won't crave more.
Sleep well, and you won't be afraid.

If the food isn't tasty, you won't feel energized.
If it's not expensive, even having a lot won't
make you worry. If eating brings no joy, there's
no satisfaction.

Let harmony be like freshly steamed sticky rice,
united and sticking together.
Don't let it fall apart like sticky rice soaked in water.



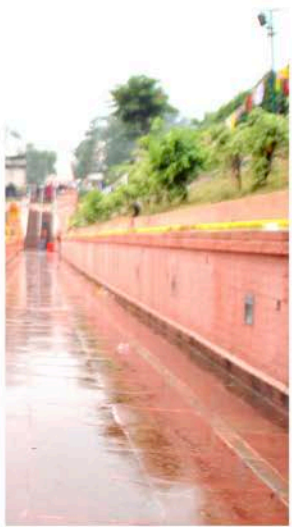




จากใจถึงใจ

Heart by heart.





การได้ประพฤติพรหมจรรย์ในชาตินี้ นอกจากได้พบเห็น
มีครูอาจารย์ที่ประเสริฐ เป็นกัลยาณมิตรแล้ว

... ก็มีหลวงปู่คำภานี้แหละ เป็นเพื่อนต่างวัยที่ดีที่สุด

ได้เข้ามาอุปสมบทพร้อมกัน โดยเมตตาอันหาที่สุดมิได้
ของ หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม นับแต่รู้จักกัน ท่านเป็นผู้
แสวงหาฝั่ง (พระนิพพาน) ที่น่ารักที่สุด ไม่เคยย่อหย่อนเลย
ไม่มีทิฐิมานะ อ่อนน้อมถ่อมตนมาก

ท่านสนแต่พระนิพพาน สิ่งอื่นไม่สนเลย ความปฏิบัติตรง
ของท่าน น่ากราบน่าไหว้มากๆ ความเป็นไปในคุณธรรม
นำความร่มเย็นมาสู่ใจของท่านนั้น สงบงามร่มเย็นมาก
เป็นที่ประจักษ์กับทุกผู้ทุกคนอยู่แล้ว...

หลวงปู่คำภา เป็นผู้เฒ่า เป็นเพื่อน เป็นพี่น้อง เป็นกัลยาณมิตรที่ดี ที่สุดในชาตินี้ ...

ให้รู้สึกอบอุ่นร่มเย็น สนุกติดใจนี้ตลอดมา

หลวงปู่คำภา ที่มายุโก ท่านได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้าอย่างดีที่สุดแล้ว นับเป็นบุญวาสนาที่ดียิ่ง
ของอาตมาภาพแล้วที่ได้พบกัน

To have the opportunity to live the celibate holy life (brahmacariya) in this lifetime beyond having met and learned from noble teachers and spiritual friends,

... Luang Pu Khampha has been the best companion of a different generation.

We were ordained together through the boundless compassion of Luang Phor Gunhah Sukhakamo. From the moment we met, he has been the most lovable seeker of the Shore of Nibbāna.

He has never wavered, never shown pride or arrogance, and has always been deeply humble.

His heart is solely devoted to Nibbāna, caring for nothing else. His upright practice is truly worthy of reverence. The way he embodies virtue brings such calm and coolness to the heart, so peaceful, so graceful. It is evident to all who have encountered him.

Luang Pu Khampha is like an elder, a friend, a sibling, and the finest spiritual companion I have ever had in this life.

He brings warmth and serenity, a closeness that has always stayed in my heart.

Luang Pu Khampha Theekhayuko has truly lived according to the teachings of the Buddha in the most excellent way. It is an extraordinary blessing and fortune for me to have met him in this lifetime.

“

ถ้าพระในเมืองไทย
หรือในต่างประเทศ
ทำเหมือนหลวงปู่
โลกนี้คงเจริญในธรรม
ในมรรคผล นิพพาน

”

- หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม -

“

If monks in Thailand
or in other countries practiced
like Luang Pu,
this world would surely
flourish in Dhamma,
in the Path,
Fruit and in Nibbāna.

”

- Luang Phor Gunhah Sukhakamo -

๑๐๐ ปี
สมเด็จพระสังฆราช





พระทุกรูปต้องปฏิบัติเหมือน

หลวงปู่คำภา ... ทำไมต้องเอาเหมือนหลวงปู่

เพราะหลวงปู่ท่านเอามรรคผลพระนิพพาน ไม่ได้สนใจเรื่องกินเรื่องอยู่ สนใจแต่เรื่องการประพฤติพรหมจรรย์ เดินจงกรมนั่งสมาธิทั้งวันทั้งคืน แม้จะอายุเกือบร้อยก็ยังเดินจงกรมทุกวัน ทำไมท่านถึงเดิน เพราะร่างกายคนเราต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะว่าท่านบริสุทธิ์แล้ว ไม่ต้องทำความเพียร เดินเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงเฉยๆ เดินให้คนได้เห็น ให้คนเห็นได้บุญได้กุศล ใครๆก็อยากมาอุปัชฌายาก พระผู้เฒ่าทั้งหลายต้องเอาหลวงปู่เป็นตัวอย่าง

Every monk must follow the example of Luang Pu Khampha. Why follow him?

Because Luang Pu sought only the Path, the Fruition, and Nibbāna. He never focused on food or comfort, his only concern was the practice of the holy life, walking meditation and sitting in concentration day and night. Even at nearly a hundred years old, he still practiced walking meditation daily. Why did he walk? Because the human body needs to change postures. He had already reached purity, so his effort was not for attainment but for maintaining the body's strength and, more importantly, for others to see and gain merit. People wanted to serve him because of his inspiring example. All elderly monks should look up to him.



เมื่อ ๒ ปีที่แล้ว หลวงปู่มัลลารัตนขันธ

หลวงพ่อบอกให้อยู่ต่อ

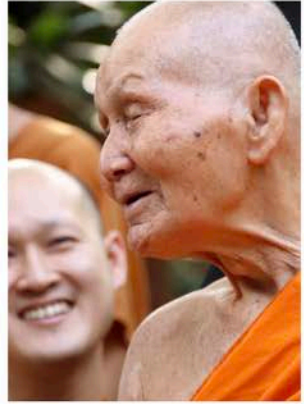
อยู่ให้ประชาชนได้เห็น ได้ทำบุญ ที่หลวงปู่อกบิณฑบาต
ออกไปให้พรรอบวัด ออกไปเพื่อให้คนได้กราบได้ไหว้ได้เห็น
เราทุกคนต้องฟังธรรม ต้องเข้าใจถูกต้องแล้วปฏิบัติ จึงจะ
เรียกว่าฟัง ไม่เหมือนกับเราไปฟังพ่อฟังแม่ เราต้องปฏิบัติ
เรามาบวชเป็นพระ บวชตลอดชีวิต ถ้าไม่ตั้งใจมันจะเป็น
ทางออกของคนจนเฉยๆ เอาศาสนาเลี้ยงชีพเฉยๆ เรามาฟัง
ศาสนา ฟังด้วยการประพฤติ การปฏิบัติ เรามาฟังข่าวทุกเม็ด
น้ำทุกหยด ของใช้ของสอย สิ่งอำนวยความสะดวก มันเป็น
ของพระพุทธเจ้า มันไม่ใช่ของเรา ...

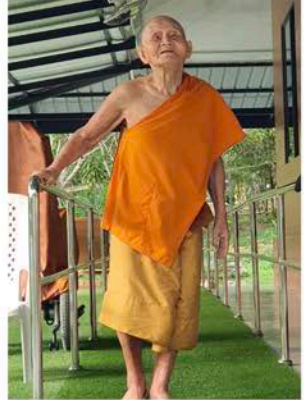
- หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม -

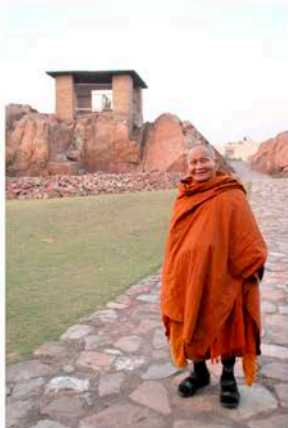
Two years ago, Luang Pu bid farewell to
Luang Phor before relinquishing the physical body,
Luang Phor told him to remain, to stay
so the laypeople could see him and make merit.

When Luang Pu went out for alms, even just circling the
temple, it allowed people the opportunity to pay respects,
to see him, and to feel blessed. All of us must rely on
the Dhamma, not in the way we rely on parents, but by truly
understanding and practicing it. Only then can it be called
“reliance.” If we don’t commit to the practice, ordination
becomes merely a way out for the poor, using religion for
a living. But that’s not the true purpose. We rely on the
religion through practice. Every grain of rice, every drop of
water, every item we use, all these belong to the Buddha.
They are not ours.

- Luang Phor Gunhah Sukhakamo -







“อายุของคนมันบ่ยืนฮอดร้อย
ลิกอยเข้าสู่นิพพาน”

พระพุทธเจ้าไปแล้ว
...ถอยเข้าสู่นิพพาน เฮามันก็
จะอยู่นานสักเท่าใด

"A human's lifespan doesn't
reach a hundred; it gradually
declines toward Nibbāna."

The Buddha has already
passed on, has entered Nibbāna.
So how long can we really
expect to remain?

១០០ ឆ្នាំ

ស.ប. គំរោង វិស័យ

